



整体院・花香グループ

からだ **楽々** 体操

『肩こり応用編』

毎日続けて、健康維持！

Step①



1. 顔を横に向け、手を肩に置き鎖骨までさする。

Step②



2. 鎖骨下を拳でさする。

Step③

×3セット



3. 上体をゆっくり前に倒しながら、手を組んだまま両腕をあげ7秒数える。(3回)

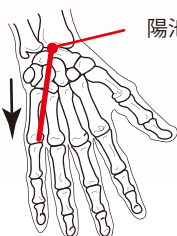
Step④



4. 受ける人はいすに座り、手をあげ肘を曲げる。パートナーは、左右の手で内側に寄せる。(あげている手の二の腕が伸びる様に意識する)

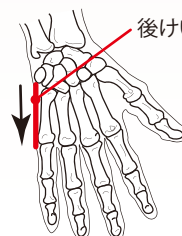
「腕に効く」
ツボ

※ツボ押しを目安は、『痛いけど気持ちいい。』程度で行いましょう。



陽池…五十肩・腕関節痛に効果的

指間をさすり、陽池をさわりましょう



後けい…腕の神経痛に効果的

側面をさすり、後けいをさわりましょう